



スクールカウンセラー便り

ひとぐすり じかんぐすり 2023.1月号



あ 明けましておめでとうございます。あた ちねん はじ 新的一年が始まりましたね。

これから始まる一年で「何をしたいのか」、「チャレンジしてみたいことは何か」、「大切にしたいこととは何なのか」、この機会にゆっくり自分自身と向き合い、書きだしてみることをオススメします（できればお気に入りのノートに）。

どんな人といると幸せを感じるのか、何をしていると楽しいと感じるのか、こころも体もホッとできて心地良いときはどんなときなのか、そして何よりも「自分自身は何を望んでいるのか」、自分のこころに聞いてみてください。

書きだしてみることで、あたま きもち せいり できて気持ちが軽くなり、きっと気持ちよく新たな一年を踏み出すことができると思います。一人であたま きもち せいり できないときは、気軽に相談にきてくださいね。

ことしいちねんかん ＼今年一年間でやりたいことはなに？／

この一年で自分自身が
大切にしたいことは？

この一年で
やってみたいことは？



何をしているときに
楽しいと感じる？

どんな自分になりたい？

木曜日に出勤しています。話を聞いてほしいときや、困りごとがあるとき、

悩みを抱えているときは、気軽に相談にきてくださいね。（ご家族の方もご利用頂けます）。

赤嶺 静（公認心理師・精神保健福祉士）